

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ СЕМЕНА КУЗНЕЦЯ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

на засіданні кафедри
здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності
Протокол № 2 від 01.09.2023 р.

ПОГОДЖЕНО

Проректор з навчально-методичної роботи



Каріна НЕМАШКАЛО

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Робоча програма навчальної дисципліни (РПНД)

Галузь знань	всі
Спеціальність	всі
Освітній рівень	перший (бакалаврський)
Освітня програма	всі

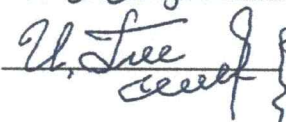
Статус дисципліни	факультатив
Мова викладання, навчання та оцінювання	українська

Розробники:

Старший викладач, к.фіз.вих.

 Ліліана РЯДОВА

Старший викладач

 Ірина ПОДМАРЬОВА

Завідувач кафедри

здорового способу життя,
технологій і безпеки життєдіяльності,
к.с-г.н., доцент

 Андрій ІВАШУРА

Харків
2023

ВСТУП

Сучасна система навчання у закладах вищої освіти пред'являє високі вимоги до навчальної діяльності і фізичного, психічного та соматичного здоров'я здобувачів.

Інтенсифікація навчального навантаження спричиняє перевантаження організму і різні захворювання. Слабке здоров'я майбутніх фахівців негативно впливає на професійну майстерність та спричиняє виникнення професійних захворювань. Однією з важливих складових системи вищої освіти здобувачів є фізичне виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню рівня фізичної підготовленості та працездатності, розвитку організаційних здібностей, вихованню моральних і волевих якостей, формуванню основ здорового способу життя; є важливим елементом всебічного гармонійного розвитку; відіграє значну роль у формуванні особистості.

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є оволодіння здобувачами знань основ фізичного виховання, вдосконалення різних видів підготовки в обраному виді рухової активності.

Завданнями навчальної дисципліни є:

1. Формування розуміння ролі фізичного виховання у розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Засвоєння системи знань з фізичного виховання та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні.

3. Вивчити техніку різних видів рухової активності, які складають основу знань фізичної культури в закладах освіти різного профілю.

4. Підвищити загальну фізичну підготовленість здобувачів вищої освіти засобами різних видів рухової активності.

Предметом навчальної дисципліни є система підготовки здобувачів вищої освіти в обраному виді рухової активності.

Об'єктом навчальної дисципліни є навчально-тренувальний процес в обраному виді спорту.

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна визначено в табл. 1.

Таблиця 1

Результати навчання та компетентності, які формує навчальна дисципліна

Результати навчання	Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач вищої освіти
1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.	1. Здатність працювати в команді.
2. Мати базові знання з проведення досліджень проблем фізичної культури і спорту, підготовки та оформлення наукової праці.	2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
3. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	3. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
4. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.	4. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

5. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.	5. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
6. Обґрунтовувати вибір заходів з фізкультурно-спортивної реабілітації та адаптивного спорту.	6. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
7. Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях.	7. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
8. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.	
9. Визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.	

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ для здобувачів вищої освіти 2 курсу

Зміст навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Техніко-тактична підготовка в обраному виді рухової активності.

Тема 1. Удосконалення технічної підготовки в обраному виді рухової активності.

1.1. Особливості технічної підготовки в різних видах рухової активності.

Розглядається загальна характеристика технічної підготовки. Вивчаються етапи та стадії технічної підготовки. Вивчаються особливості технічної підготовки.

1.2. Формування раціональної структури рухів в обраному виді рухової активності.

Досягнення стабільності, економічності рухів в обраному виді рухової активності. Забезпечення досягнення варіативності рухових дій і прийомів в обраному виді рухової активності.

1.3. Удосконалення структури рухів та керування ними в обраному виді рухової активності.

Удосконалення фазової структури рухів в обраному виді рухової активності. Виконання рухових дій в ускладнених умовах.

Тема 2. Тактична підготовка в обраному виді рухової активності.

2.1. Основи тактичної підготовки в обраному виді рухової активності.

Вивчення способів, засобів, форм та видів тактики в обраному виді рухової активності.

2.2. Загальна і спеціальна тактична підготовка в обраному виді рухової активності.

Оволодіння знаннями і тактичними навичками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді рухової активності. Оволодіння знаннями і тактичними діями, необхідними для успішного виступу в конкретних змаганнях і проти конкретного суперника.

2.3. Удосконалення індивідуальних і групових дій в обраному виді рухової активності.

Вивчення тактичних схем в обраному виді рухової активності. Виконання тактичних дій у полегшених та в ускладнених умовах.

2.4. Удосконалення тактичного мислення в обраному виді рухової активності.

Удосконалення здатності швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обставин. Навчання передбачати дії суперника.

Змістовий модуль 2. Ведення змагальної діяльності в обраному виді рухової активності.

Тема 3. Змагальна діяльність в обраному виді рухової активності.

3.1. Особливості ведення змагальної боротьби в обраному виді рухової активності.

Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій в умовах змагальної боротьби. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.

3.2. Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.

Вироблення моделі змагальної боротьби з урахуванням індивідуального рівня техніко-тактичної оснащеності.

3.3. Особливості тренувань у змагальному періоді.

Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності під час змагального періоду.

3.4. Формування змагальної готовності під час підготовки до головних змагань.

Індивідуалізація тренувального процесу з метою досягнення максимального змагального результату.

3.5. Індивідуалізація змагальної діяльності.

Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.

Змістовий модуль 3. Підвищення рухової активності та особистісних якостей в обраному виді рухової активності.

Тема 4. Підвищення рівня розвитку фізичних якостей в обраному виді рухової активності.

4.1. Основи фізичної підготовки в різних видах рухової активності.

Розглядається загальна характеристика фізичної підготовки. Вивчаються особливості загальної і спеціальної фізичної підготовки. Розглядаються методи спеціальної фізичної підготовки.

4.2. Підвищення рівня розвитку швидкості у здобувачів вищої освіти.

Застосування спеціально-підготовчих фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості в обраному виді рухової активності.

4.3. Підвищення рівня розвитку сили у здобувачів вищої освіти.

Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток максимально-довільної сили в обраному виді рухової активності.

4.4. Підвищення рівня розвитку швидкокісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти.

Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкокісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.

4.5. Підвищення рівня розвитку силової витривалості у здобувачів вищої освіти.

Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості в обраному виді рухової активності.

4.6. Підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.

Застосування фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.

4.7. Підвищення рівня розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти.

Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості в обраному виді рухової активності.

4.8. Удосконалення здатності координувати рухи.

Застосування фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку координованості рухів в обраному виді рухової активності.

Тема 5. Психологічна підготовка в обраному виді рухової активності.

5.1. Регулювання психологічної напруги.

Навчання здатності до граничної мобілізації можливостей функціональних систем, швидкому переходу від пасивних станів до граничної мобілізації функціональних ресурсів.

5.2. Виховання вольових якостей.

Реалізація тренувальних програм, введення додаткових труднощів, використання змагань і змагального методу.

5.3. Удосконалення толерантності до емоційного стресу.

Виконання рухових завдань на тлі «вбиваючих» факторів. Виконання діяльності в умовах обмеженої дії аналізаторів. Виконання фізичних вправ на фоні стомлення.

Змістовий модуль 4. Використання засобів відновлення у тренувальному процесі з обраного виду рухової активності.

Тема 6. Застосовування засобів відновлення в обраному виді рухової активності

6.1. Засоби і методи відновлення в обраному виді рухової активності.

Застосування засобів і методів відновлення в обраному виді рухової активності.

Перелік тем лекцій за навчальною дисципліною наведено в табл. 2.

Таблиця 2.

Перелік тем лекцій

Назва теми	Зміст
Тема 1. Особливості технічної підготовки в різних видах рухової активності.	Розглядається загальна характеристика технічної підготовки. Вивчаються етапи та стадії технічної підготовки. Вивчаються особливості технічної підготовки.
Тема 4. Основи фізичної підготовки в різних видах рухової активності.	Розглядається загальна характеристика фізичної підготовки. Вивчаються особливості загальної і спеціальної фізичної підготовки. Розглядаються методи спеціальної фізичної підготовки.

Перелік практичних занять / завдань за навчальною дисципліною наведено в табл. 3.

Таблиця 3.

Перелік практичних занять / завдань

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Формування раціональної структури рухів в обраному виді рухової активності.	Досягнення стабільності, економічності рухів в обраному виді рухової активності. Забезпечення досягнення варіативності рухових дій і прийомів в обраному виді рухової активності.
Тема 1. Удосконалення структури рухів та керування ними в обраному виді рухової активності.	Удосконалення фазової структури рухів в обраному виді рухової активності. Виконання рухових дій в ускладнених умовах.

Тема 2. Основи тактичної підготовки в обраному виді рухової активності.	Вивчення способів, засобів, форм та видів тактики в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Загальна і спеціальна тактична підготовка в обраному виді рухової активності.	Оволодіння знаннями і тактичними навичками, необхідними для успіху в спортивних змаганнях в обраному виді рухової активності. Оволодіння знаннями і тактичними діями, необхідними для успішного виступу в конкретних змаганнях і проти конкретного суперника.
Тема 2. Удосконалення індивідуальних і групових дій в обраному виді рухової активності.	Вивчення тактичних схем в обраному виді рухової активності. Виконання тактичних дій у полегшених та в ускладнених умовах.
Тема 2. Удосконалення тактичного мислення в обраному виді рухової активності.	Удосконалення здатності швидко і точно оцінювати ситуацію і приймати рішення відповідно до обставин. Навчання передбачати дії суперника.
Тема 3. Особливості ведення змагальної боротьби в обраному виді рухової активності.	Оволодіння основними елементами, прийомами, варіантами тактичних дій в умовах змагальної боротьби. Вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості.
Тема 3. Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.	Вироблення моделі змагальної боротьби з урахуванням індивідуального рівня техніко-тактичної оснащеності.
Тема 3. Особливості тренувань у змагальному періоді.	Вивчення особливостей змагальної діяльності в обраному виді рухової активності під час змагального періоду.
Тема 3. Формування змагальної готовності під час підготовки до головних змагань.	Індивідуалізація тренувального процесу з метою досягнення максимального змагального результату.
Тема 3. Індивідуалізація змагальної діяльності.	Формування індивідуального стилю ведення змагальної боротьби.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку швидкості у здобувачів вищої освіти.	Застосування спеціально-підготовчих фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкості в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку сили у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток максимально-довільної сили в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку силової витривалості у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток силової витривалості в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку гнучкості у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку гнучкості в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Підвищення рівня розвитку витривалості у здобувачів вищої освіти.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на розвиток витривалості в обраному виді рухової активності.

Тема 4. Удосконалення здатності координувати рухи.	Застосування фізичних вправ, спрямованих на підвищення рівня розвитку координованості рухів в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Регулювання психологічної напруги.	Навчання здатності до граничної мобілізації можливостей функціональних систем, швидкому переходу від пасивних станів до граничної мобілізації функціональних ресурсів.
Тема 5. Виховання вольових якостей.	Реалізація тренувальних програм, введення додаткових труднощів, використання змагань і змагального методу.
Тема 5. Удосконалення толерантності до емоційного стресу.	Виконання рухових завдань на тлі «вбиваючих» факторів. Виконання діяльності в умовах обмеженої дії аналізаторів. Виконання фізичних вправ на фоні стомлення.
Тема 6. Засоби і методи відновлення в обраному виді рухової активності.	Застосування засобів і методів відновлення в обраному виді рухової активності.

Перелік самостійної роботи за навчальною дисципліною наведено в табл. 4.

Таблиця 4

Перелік самостійної роботи

Назва теми та / або завдання	Зміст
Тема 1. Скласти комплекс фізичних вправ, спрямованих на удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел скласти комплекс фізичних вправ, спрямованих на удосконалення техніки в обраному виді рухової активності. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 1. Розглянути модельні параметри техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати біокінематичні модельні параметри техніки в обраному виді рухової активності.
Тема 1. Скласти план-конспект тренувального заняття, спрямованого на удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел написати план-конспект тренувального заняття для удосконалення техніки в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Розглянути засоби, спрямовані на підвищення тактичного мислення в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати засоби, спрямовані на підвищення тактичного мислення в обраному виді рухової активності.
Тема 2. Скласти комплекс фізичних вправ, спрямованих на удосконалення тактики в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел скласти комплекс фізичних вправ, спрямованих на удосконалення тактики в обраному виді рухової активності. Виконати розроблений комплекс та записати його на відео.
Тема 3. Розглянути системи проведення змагань в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати системи проведення змагань в обраному виді рухової активності.

Тема 3. Розглянути етапи проведення змагань в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати особливості етапів проведення змагань в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Розглянути види змагань в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел описати види змагань в обраному виді рухової активності.
Тема 3. Особливості складання календаря змагань.	На основі аналізу літературних джерел описати особливості складання календаря змагань в обраному виді рухової активності.
Тема 4. Скласти плани-конспекти тренувальних занять, спрямованих на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки в обраному виді рухової активності.	На основі аналізу літературних джерел написати плани-конспекти тренувальних занять для підвищення рівня спеціальної фізичної підготовки в обраному виді рухової активності.
Тема 5. Розробити засоби спрямовані на регулювання психологічної напруги в обраному виді спорту.	На основі аналізу літературних джерел скласти комплекс вправ спрямованих на регулювання психологічної напруги в обраному виді рухової активності.
Тема 6. Розглянути особливості застосування медико-біологічних засобів відновлення.	На основі аналізу літературних джерел описати особливості застосування медико-біологічних засобів відновлення.
Тема 6. Розглянути особливості застосування педагогічних засобів відновлення.	На основі аналізу літературних джерел описати особливості застосування педагогічних засобів відновлення.

Кількість годин лекційних, практичних занять та годин самостійної роботи наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

У процесі викладання навчальної дисципліни для набуття визначених результатів навчання, активізації освітнього процесу передбачено застосування таких методів навчання, як:

- Словесні (лекція (Тема 1, 4)).
- Наочні (демонстрація (Тема 1–6)).
- Практичні (практична робота (Тема 1–6)).

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Університет використовує 100 бальну накопичувальну систему оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти.

Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних і практичних занять, виконання самостійної роботи та має на меті перевірку рівня підготовленості здобувача вищої освіти до виконання конкретної роботи і оцінюється сумою набраних балів: максимальна сума – 100 балів; мінімальна сума – 60 балів.

Підсумковий контроль включає семестровий контроль та атестацію здобувача вищої освіти.

Семестровий контроль проводиться у формі семестрового заліку в 1 та 2 семестрах.

Підсумкова оцінка за навчальною дисципліною визначається сумуванням всіх балів, отриманих під час поточного контролю – заліку.

Під час викладання навчальної дисципліни використовуються наступні контрольні заходи:

Поточний контроль: відвідування лекцій (1 бал); оцінка роботи на практичних заняттях, виконання контрольних нормативів (75 балів); виконання завдань самостійних робіт (24 бали).

Семестровий контроль: Залік.

Більш детальну інформацію щодо системи оцінювання наведено в робочому плані (технологічній карті) з навчальної дисципліни.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Анікеєнко Л. В., Єфременко В. М., Яременко О. М., Кузенков О. В., Устименко Г. О. Фізичне виховання: техніка та тактика гри в баскетбол: «Навчання техніці та тактиці гри у баскетбол для студентів» : навч. посіб. / Л. В. Анікеєнко, В. М. Єфременко, О. М. Яременко, О. В. Кузенков, Г. О. Устименко. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. – 127 с.
2. Гришко Л. Г., Завадська Н. В., Новікова І. В., Чиченьова О. М. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. / Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського. – 2021. – 108 с.
3. Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О. Фізичне виховання та здоров'я: методика розвитку гнучкості : навч. посіб. / А. М. Гурєєва, Е. Ю. Дорошенко, І. О. Сазанова – Запоріжжя : ЗДМУ, 2019. – 88 с.
4. Ляхова І. М., Гурєєва А. М. Теорія і методика фізичного виховання : метод. реком. / І. М. Ляхова, А. М. Гурєєва. – Запоріжжя. – 2019. – 19 с.
5. Нестеренко Н. А., Крюковська О. С. Спеціальна фізична підготовка баскетболістів з урахуванням ігрового амплуа: метод. реком. / Н. А. Нестеренко, О. С. Крюковська. – Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2021. – 26 с.
6. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підруч. / В. М. Платонов. – Київ : Перша друкарня, 2020. – 704 с.
7. Фізичне виховання. Настільний теніс : навч. посіб. / уклад. : Л. Г. Гришко, Н. В. Завадська, І. В. Новікова, О. М. Чиченьова. – Київ : КПІ імені Ігоря Сікорського, 2021. – 108 с.
8. Шевченко О. О., Паєвський В. В. Бадмінтон, настільний теніс, теніс : навч. посіб., 2-е вид., перероб. й допов. / О. О. Шевченко, В. В. Паєвський. – Харків : ХДАФК, 2021. – 119 с.

Додаткова

9. Антіпова Ж. І., Барсукова Т. О., Кучеренко Г. В. Гнучкість та її значення в підвищенні рівня фізичної підготовленості студентів / Ж. І. Антіпова, Т. О. Барсукова, Г. В. Кучеренко // Інноваційна педагогіка. – 2021. – Вип. 31. – Т. 1. – С. 47–51.
10. Мосейчук Ю. Ю., Королячук А. В. Вплив засобів фізичної культури та спорту на формування фізичних якостей студентів / Ю. Ю. Мосейчук, А. В. Королячук // Інноваційна педагогіка. – Одеса : Гельветика, 2022. – Вип. 44. – Т. 3. – С. 98–101.
11. Назаренко І. І., Аліпова Т. С. Розвиток сили засобами фітнес-аеробіки в позааудиторний час / І. І. Назаренко, Т. С. Аліпова // Молодий вчений. – 2020. – № 6 (82). – С. 41–43.
12. Рядова Л. О., Подмарьова І. А., Цигановська Н. В., Гончар В. В., Батулін Д. С. Вплив фізичних вправ на фізичний та функціональний стан здобувачів вищої освіти: теоретичний аспект / Л. О. Рядова, І. А. Подмарьова, Н. В. Цигановська, В. В. Гончар, Д. С. Батулін // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична

культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. – Вип. 8 (153) 22. – С. 79–82. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28130>.

13. Рядова Л. О., Цигановська Н. В., Скляренко В. П., Батулін Д. С. Особливості питного режиму під час рухової активності здобувачів вищої освіти / Л. О. Рядова, Н. В. Цигановська, В. П. Скляренко, Д. С. Батулін // Соціально-гуманітарний вісник : зб. наук. пр. – Електрон. текст. дані. – Харків : СГ НТМ «Новий курс», 2022. – Вип. 39. – С. 65–67. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28129>.

14. Рядова Л., Цигановська Н., Кравченко О., Кушнар'єв І. Бадмінтон як засіб удосконалення фізичного стану здобувачів закладів вищої освіти / Л. Рядова, Н. Цигановська, О. Кравченко, І. Кушнар'єв // Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії : мат. XLIX Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав, 2022. – С. 80–82. – URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/28256>.

15. Цвинтарний В. С. Настільний теніс: історія виникнення, вправи з варіативного модуля / В. С. Цвинтарний // Педагогічний вісник. – 2022. – № 1–2. – С. 63–67.

Інформаційні ресурси

16. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ МОН України № 4665 від 15.12.2016. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 23.06.2023).

17. Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» : Указ Президента України №42/2016 від 09.02.2016 р. URL : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/22253>; <http://www.president.gov.ua/docume-nts/422016-19772> (дата звернення: 23.06.2023).